

Н. А. СУБАНГУЛОВА

*Екатеринбург, УрФУ*

## ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ САКРАЛЬНЫХ ДЗЭН-БУДДИЙСКИХ ПРАКТИК

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы формирования и закрепления основных ценностей в ходе сакральных дзэн-буддийских практик, основанных на медитации в движении (занятие каллиграфией, чайной церемонией и др.).

*Ключевые слова:* дзэн-буддизм, сакральное, ценности, практика, медитация.

N. A. SUBANGULOVA

## FORMATION OF SPIRITUAL VALUES BY MEANS SACRED ZEN- BUDDHIAN PRACTICES

Abstract. This article discusses ways of forming and consolidating the basic values during sacred Zen Buddhist practices based on meditation in movement (calligraphy, tea ceremony, etc.).

*Keywords:* Zen Buddhism, sacred, values, practice, meditation.

Основным средством достижения просветления в дзэн-буддизме является медитация, само слово «дзэн» (кит. «чань», санск. «дхъяна») означает «сосредоточенное созерцание», «медитация». Наиболее предпочтительной является медитация в движении, которая позволяет совершать любой вид деятельности и одновременно осуществлять работу с сознанием. Был выработан определенный ритуал, позволяющий через последовательность регламентированных действий подготовить человека к дальнейшей работе с сознанием. Данные ритуалы обретают сакральный смысл, они позволяют перейти от профанного, обыденного состояния к сакральному, наделенному особой значимостью. В ходе дзэнской практики транслируются на невербальном уровне определенные ценности, а переживание сакрального усиливает и закрепляет их значимость.

В качестве основы практики (медитации в движении) дзэн-буддисты используют занятия такими искусствами как каллиграфия, создание живописного свитка, стрельба из лука, чайная церемония и т. п. Каждый вид искусства, с учетом его специфики, обретает форму сакрального ритуала – упорядоченной системы действий, цель которой сакрализация пространства. По мнению Б. Малиновского, Э. Дюркгейма, ритуал представляет собой традиционно выработанный

метод социального воспитания, К.Г. Юнг подчеркивает, что ритуал снимает психологическое напряжение и гармонизирует психику. Основная задача в ходе практики – погрузить сознание в состояние пустотности (санскр. шуньята): «сосредоточить свое внимание на определенном объекте без всякого напряжения и осознанного стремления сделать это, т. е. при «пассивном» участии самого человека или, точнее, его индивидуального «Я» [1, с. 83], которое как бы растворяется в общем потоке психики. Сознание очищается, отсеивает все суетное, временное, т. е. профанное, и открывается для вечных ценностей.

В дзэнских практиках можно выделить три этапа (подготовка, основное действие, завершение), которые осуществляются минимум на двух уровнях – внешнем (физическое действие) и внутреннем (работа с сознанием). Иными словами, телесное не отделимо от духовного. 1) Подготовка – приготовление необходимых материалов (очищение утвари, растирание туши и т. п.), настраивание тела и сознания на предстоящую работу; 2) совершение основного действия – достижение основной цели действия, к примеру, создание свитка, выпускание стрелы в мишень, приготовление чаши чая. На внутреннем уровне это соответствует очищению сознания и обретению состояния просветления. 3) Заключительный этап – очищение и сворачивание материалов, возвращение к исходному, профанному состоянию.

Человек реализует дзэнскую практику не только тогда, когда сам участвует в данном ритуале, но и когда активно созерцает процесс – проходит те же этапы. Согласно Дзэн-буддизму, истина словами не выразима (это идея закрепляется в эстетической категории Югэн).

В основе дзэнских практик лежит ряд принципов-ценностей, которые транслируются невербально в ходе всего процесса: Ва (Гармония), Кэй (Почтительность), Сэй (Чистота), Дзюку (Спокойствие).

Ва – гармония человека с собой, с природой, другими людьми, это еще и гармоничное сочетание предметов, участвующих в действе. «Я» растворяется в окружающем, становится с ним единым.

Кэй – почтительность, уважение к себе, к природе, другим людям не зависимо от их статуса и положения. Чайный мастер Мурато Сюко (1423-1502) говорил: «Тот, кто входит в чайную комнату, должен преодолеть в себе чувство превосходства» [2, с.366]. Почтительное и бережное отношение ко всем вещам, даже самым простым, помогает человеку увидеть ценность всего окружающего.

Сэй – чистота в чувствах, в мыслях, чистота и опрятность одежды, вещей, дома. Соблюдение чистоты и порядка во всем есть еще одно проявление почтительности к окружающему.

Дзяку – спокойствие внешнее и внутреннее. Ряд обязательных подготовительных действий практики способствуют успокоению за счет размеренных ритуализированных движений и настраивания дыхания. К примеру, в чайной церемонии есть определенные результаты, которые демонстрируют состояние человека на данный момент. Невозможно уложить пепел или порошковый чай в нацуме (чайный сосуд) должным образом, если руки или плечи напряжены, а дыхание неравномерное. Сознательное или подсознательное подавление, маскировка внутренней тревожности, скованности не позволит совершать плавные и точные манипуляции с очень легкими предметами.

Воспитание тела способствует духовному совершенствованию, которое, в свою очередь, находит свое проявление в телесном.

Соблюдение названных принципов позволяет постичь главную ценность – жизнь, жизнь здесь и сейчас, как она есть, а не мысли о жизни в прошлом или мечты о будущем, или нахождение в плену эмоций. Известный исследователь японской культуры Окакура Какудзо отмечает: «Настоящее – это проходящая бесконечность, признанная сфера существования относительного. Относительность нуждается в упорядочивании, а упорядочение – это искусство» [3, с. 98].

Сакральные дзэнские практики формируют такие ценности, как постоянное стремление к совершенству и безупречности, трудолюбие и усердие, дисциплина, терпение. Дзэнская практика подразумевает упорный ежедневный труд, требующий концентрации внимания. Это путь, процесс постоянного совершенствования, каждый достигнутый результат – лишь шаг в нужном направлении, а не отдельный итог, после которого можно остановиться.

Ценности закреплены и в эстетических категориях, которыми оперируют дзэнские сакральные практики, таких как «ваби» – красота бедности, суровая простота и одновременно изысканность; «саби» – прелесть старины, печать времени. Другими словами, естественность и простота повседневности. Ритуализированные движения дзэнских практик – это веками оточенные действия, из которых исключено все лишнее, оставлено лишь необходимое и достаточное – минимум средств, максимум выразительности. Отсюда и та сдержанность, которая переходит в свободу, раскованность. Человек, который оказывается в пространстве дзэнской практики, будучи неподготовленным, ведет себя неуклюже, словно не знает куда себя деть, как бы он ни был талантлив, результаты его попыток совершить то или иное, на первый взгляд, простое действие оказываются неудачными. Непосредственность и спонтанность – результат длительной упорной работы над собой [4].

Несмотря на кажущуюся индивидуальную ориентированность дзэнских практик, они формируют такие ценности, как коллективизм и индивидуальная

ответственность перед другими. Почтительное отношение ко всему окружающему «вписывает» человека в контекст взаимодействий; осознание себя в каждый момент здесь и сейчас, ответственность за каждое свое действие и слово.

После окончания дзэнской практики, человек переносит с собой в профанный мир состояние гармонии, чистоты, почтительности, спокойствия, естественности, простоты. Его повседневная жизнь теперь воспринимается через ценности, которые были сформированы на невербальном уровне и закреплены переживанием сакрального в ходе практики.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев Н.А. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск: Наука. Сиб. Отд-ние, 1989. – 272 с.
2. Григорьева Т. Красотой Японии рожденный. – М.: Искусство, 1993. – 464 с.
3. Оакура Какудзо. Чайная церемония в Японии / Пер. с агл. С. А. Белоусова. – М.: Издательство Центрполиграф, 2014. – 194 с.
4. Tsepeleva N., Subangulova N. Sacred Spase: The Specificity of creation and Borders // 5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts SGEM 2018 (19-21 March, 2018, Vienna, Austria). Conference proceedings, Vol. 5. Pp. 297-303. DOI: 10.5593/sgemsocial2018H/21/S06.041

Е. А. ТИМОЩУК

*Владимир, РАНХиГС*

#### ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЦЕННОСТЕЙ РОМАНА ИНГАРДЕНА

Аннотация. Статья рассматривает инструментарий феноменологии как ценностно-смысловой модели описания социокультурной динамики. Предмет рассматривается в связи с юбилеем кончины Романа Ингардена, ученика Гуссерля. Особый интерес представляют модификации смысловой деятельности, спайка intersubjectивности, рождение коллективных жизненных миров. Социокультурная феноменология исходит из того, что множество трансцендентальных субъектов конституируют мир культуры.

*Ключевые слова: феноменология ценностей, Р. Ингарден, А. Шюц, П. Бергер, Т. Лукман, Б. Вальденфельс, Ж. Ваарденбург.*